

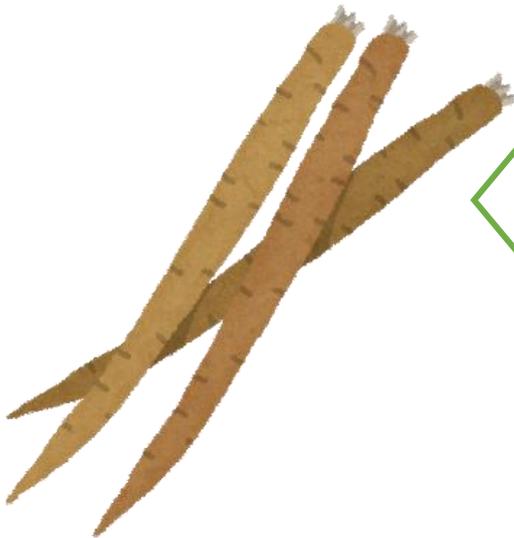


キッチンだより No.37

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

12月

ごぼう



ごぼうは**食物繊維**が豊富で
便秘改善や**腸内環境を整える**

効果があります。

特に水溶性の食物繊維である**イヌリン**は
腎臓の機能を高める働きがあります。

アクの成分である**ポリフェノール**は
抗酸化作用があり

癌予防、老化防止につながります。

目利きのポイント

⇒まっすぐに伸び、ひげ根が少ないもの、太すぎると、すぐ入っている可能性があるため、太すぎないものを選びましょう。

調理、保存のポイント⇒ごぼうの香りやうまみは、皮に含まれているので、泥や汚れはたわしでこすり、包丁で表面をこそげ落とす程度にしましょう。臭いを消す効果があるので、肉や魚と調理もお勧めです。泥付きのままのごぼうは、新聞紙にくるんで冷暗所、カットしたらラップで包み、

野菜室で保存しましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣